



			хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6		3,07
			<i>итого</i>		850	27,23	38,12	118,18	998,12		55
1	2	<b>Итого за день:</b>			1350	58,63	72,87	273,08	1752,68		80
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	220	33,44	23,7	30,67	480,92	235	16,98
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	13	0	1,81	60,15	943	1,78
			хлеб	Бутерброд с повидлом	80	20,06	20,55	87,43	314,16	2	6,24
			фрукты								
			<i>итого</i>			500	66,5	44,25	119,91	855,23	
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с вермишелью	250	8,63	7,38	27,88	165	208	5,42
			2 блюдо	Плов из птицы	255	17,64	23,8	18,37	310,75	646	32,51
			гарнир								
			напиток	Сок	200	1	0	20,2	92		14
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6		3,07
			<i>итого</i>			765	31,23	31,9	67,83	676,35	
1	3	<b>Итого за день:</b>			1265	97,73	76,15	187,74	1531,58		80
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет	220	19,51	28,6	3,37	349,06	209	13,42
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	13	0	1,81	60,15	943	1,78
			хлеб	Бутерброд с сыром	80	2,34	5,6	16,92	157,92	1	9,8
			фрукты								
			<i>итого</i>			500	34,85	34,2	22,1	567,13	
1	4	Обед	закуска	Салат из свежей капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	43	3,07
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	250	2,23	6,5	17	126,5	170	10,99
			2 блюдо	рыба запеченая с овощами	150	10,66	2,4	10,6	139	508	23,45
			гарнир	Картофельное пюре	185	13,77	111,16	7,74	177,3	299	12,64
			напиток	Чай с сахаром	200	13	0	1,81	60,15	943	1,78
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6		3,07

			<i>итого</i>		945	45,03	125,86	47,55	698,95		55
1	4	<b>Итого за день:</b>			1445	79,88	160,06	69,65	1266,08		80
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая молочная	220	9,24	5,74	38,21	245,52	165	8,82
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,2	19,6	114,8	692	6,38
			хлеб	Бутерброд с сыром	80	2,34	5,6	16,92	157,92	1	9,8
			фрукты								
				<i>итого</i>		500	14,38	14,54	74,73	518,24	
1	5	Обед	закуска	Салат из отварной свеклы	100	1,42	6,4	10,2	93,9	51	3,39
			1 блюдо	Суп картофельный с рисом	250	0,98	1,16	5,33	47,65	204	8,64
			2 блюдо	Птица тушеная в соусе	150	8,82	11,9	9,19	149,37	643	29,38
			гарнир	Макароны отварные с маслом	150	5,97	8,57	38,22	253,77	413	5,28
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,54	0	27,85	107,7	859	5,24
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6		3,07
				<i>итого</i>		910	21,69	28,75	92,17	760,99	
1	5	<b>Итого за день:</b>			1410	36,07	43,29	166,9	1279,23		80
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с отварной колбасой	260	9,11	11,02	45,2	325,84	413	20,16
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	13	0	1,81	60,15	943	1,78
			хлеб	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,91	1,71	33,4	171,52		3,06
			фрукты								
				<i>итого</i>		510	27,02	12,73	80,41	557,51	
2	1	Обед	закуска	Салат Витаминный	100	1,42	6,4	14,6	187,24	40	4,12
			1 блюдо	Свекольник	250	2,5	8,75	15,25	153,75	171	8,47
			2 блюдо	Гуляш говяжий	90	11	15,3	25,2	331	591	31,89
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,6	3,48	23,13	148,8	165	5,67
			напиток	Чай с сахаром	200	13	0	1,81	60,15	943	1,78
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6		3,07
				<i>итого</i>		850	37,48	34,65	81,37	989,54	

2	1	<b>Итого за день:</b>			1360	64,5	47,38	161,78	1547,05		80
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная молочная	220	9,64	9,81	38,3	165,15	215	8,64
			гор.напиток	Какао с молоком	200	5,1	6,4	13,4	163,9	959	4,56
			хлеб	Бутерброд с маслом	80	5,36	5,11	37,37	182	1	11,8
			фрукты								
				<i>итого</i>		500	20,1	21,32	89,07	511,05	
2	2	Обед	закуска	Салат из отварной свеклы	100	1,42	6,4	10,2	93,9	51	3,39
			1 блюдо	Суп картофельный с перловкой	250	0,98	1,16	5,33	47,65	204	5,07
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	210	36,13	10,74	45,93	347,67	590	29,47
			гарнир								
			напиток	Сок	200	1	0	20,2	92		14
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6		3,07
				<i>итого</i>		820	43,49	19,02	83,04	689,82	
2	2	<b>Итого за день:</b>			1320	63,59	40,34	172,11	1200,87		80
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	220	33,44	23,7	30,67	480,92	235	16,98
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	13	0	1,81	60,15	943	1,78
			хлеб	Бутерброд с повидлом	80	20,06	20,55	87,43	314,16	2	6,24
			фрукты								
				<i>итого</i>		500	66,5	44,25	119,91	855,23	
2	3	Обед	закуска	Салат из свежей капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	43	3,07
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	250	4,88	7,13	27,88	161,25	206	5,66
			2 блюдо	Котлета рубленая из птицы	90	19	5,91	1,91	90,46	667	33,78
			гарнир	Макароны отварные с маслом	150	5,97	8,57	38,22	253,77	413	5,28
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	10	0,06	35,2	110	859	4,14
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6		3,07
				<i>итого</i>		850	45,22	27,47	113,61	811,48	
2	3	<b>Итого за день:</b>			1350	111,72	71,72	233,52	1666,71		80
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет	220	19,51	28,6	3,37	349,06	209	13,42

			гор.напиток	Чай с сахаром	200	13	0	1,81	60,15	943	1,78	
			хлеб	Бутерброд с сыром	80	2,34	5,6	16,92	157,92	1	9,8	
			фрукты									
			<i>итого</i>		500	34,85	34,2	22,1	567,13		25	
2	4	Обед	закуска	Винегрет	100	1,65	12,54	15,1	114,61	71	3,52	
			1 блюдо	Суп картофельный с пшеном	250	0,98	1,16	5,33	47,65	204	8,31	
			2 блюдо	Плов из птицы	255	17,64	23,8	18,37	298,75	646	32,51	
			гарнир									
			напиток	Чай с сахаром	200	13	0	1,81	60,15	943	2,14	
			хлеб бел.									
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6			3,07
				печенье	33	1,38	4,14	12,73	93,34			5,45
			<i>итого</i>			898	38,61	42,36	54,72	723,1		55
2	4	<b>Итого за день:</b>			1398	73,46	76,56	76,82	1290,23		80	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша геркулесовая молочная	210	5,53	5,53	20,58	154,52	304	5,56	
			гор.напиток	Напиток кофейный с молоком	200	2,8	3,2	19,6	114,8	692	6,38	
			хлеб	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,91	1,71	33,4	171,52		3,06	
			фрукты									
				Яйцо вареное	40	5,8	4,6	0,28	63	424	10	
			<i>итого</i>			500	19,04	15,04	73,86	503,84		25
2	5		Обед	закуска	Салат Витаминный	100	1,42	6,4	14,6	187,24	40	4,12
		1 блюдо		Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,18	6,25	12,43	126,55	187	11,59	
		2 блюдо		Сосиска отварная	90	1,75	5	9,94	101,24	536	25,2	
		гарнир		Каша гречневая рассыпчатая	150	5,6	3,48	23,13	148,8	165	5,67	
		напиток		Кисель	200	0	0	15,3	49,6	648	5,35	
		хлеб бел.										
		хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6			3,07
		<i>итого</i>				850	14,91	21,85	76,78	722,03		55
2	5	<b>Итого за день:</b>			1350	33,95	36,89	150,64	1225,87		80	
		<b>Среднее значение за период:</b>			1360,8	68,782	66,652	168,12	1407,51		80	